

うまごのきゅうしよく12月

令和6年12月25日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子

2学期の給食が無事終わり、明日から冬休みが始まります。保護者のみなさま、今学期も安心、安全な給食の実施にご協力いただき、ありがとうございました。冬休みはイベントや行事が多くあります。給食だよりを読んで食生活の確認をし、行事について知ることで楽しんで過ごしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	生活リズムが崩れやすい期間ですので、以上のことを心掛けて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA 色の濃い野菜に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる いちご プロッコリー かき柿 キウイフルーツ ジャがいも	ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ サーモン
---	---	---

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至(12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月(1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

春の七草

- ◆セリ ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ ◆スズシロ

小正月(1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。

1月の給食は、1月9日(木)から始まります。